

【NM-COVID19-7】

令和2年11月17日

トルコご担当者各位

トルコ国内の現状に関しまして < 7 >

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

トルコ国内の感染予防対策について、引き続きご紹介いたします。

【14 Kural = 感染を予防するための14のルール =】



YENİ KORONAVİRUS RİSKİNE KARŞI #14 KURAL

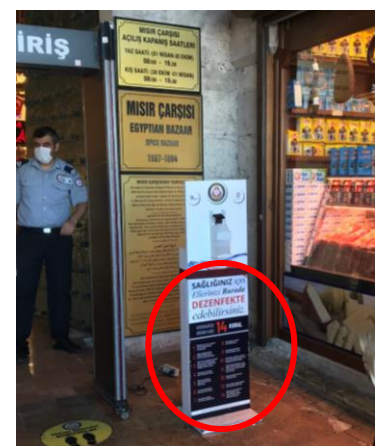
14 RULES TO PREVENT NEW CORONAVIRUS RISK

1. Elinizi sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın. Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds.
2. Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun. Keep yourself at least 3-4 steps away from people who show signs of a cold.
3. Belenizi sık sık havalandırın. Ventilate your environment frequently.
4. Kiyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın. Wash your clothes between 60-90°C with normal detergent.
5. Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun. If you have complaints such as fever, cough, shortness of breath, wear a mask and contact a healthcare provider.
6. Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirağın iç kısmını kullanın. Cover your mouth and nose with disposable wipes during coughing or sneezing. If there is no wipe, use inside of your elbow.
7. Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin. Cancel or postpone your travels abroad.
8. Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullanıldığını yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin. Clean the surfaces, such as door handles, fixtures, sinks, etc. with water and detergent daily.
9. Tokalaşma, sarıma gibi yakın temaslardan kaçının. Avoid close contact such as handshaking and hugging.
10. Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalılarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın. If you have flu like symptoms, do not contact the elderly and chronic disease patients; do not go out without wearing a mask.
11. Elinizle gözlerinizi, ağızınızı ve burnunuzu dokunmayın. Do not touch your eyes, mouth and nose with your hands.
12. Yurt dışından dönüştükten itibaren ilk 14 günü evinizde geçirin. Spend the first 14 days at home on your return from abroad.
13. Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın. Do not share any personal belongings (casual items such as towels).
14. Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin. Drink plenty of fluids, eat a balanced diet and pay attention to your sleep patterns.

- 《日本語要約》
- 1) 頻繁に手洗いをする、少なくとも20秒洗う
 - 2) 他の人との3~4歩の距離をあける
 - 3) 頻繁に換気を行う
 - 4) 60~90度の高温で洗剤を使って洗濯
 - 5) 咳をするときは鼻を覆う
 - 6) 海外旅行はとりやめる
 - 7) 頻繁に手が触れるところは消毒する
 - 8) 握手やハグをしない
 - 9) 目や鼻や口を手で触らない
 - 10) 海外から帰国後14日間の自己隔離
 - 11) タオルなど個人の持ち物を他の人と共有しない
 - 12) 水分、栄養、十分な睡眠をとる
 - 13) 風邪症状があればすぐに病院へ
 - 14) インフルエンザのような症状があれば、高齢者、慢性病患者との接触を避け、マスクなしに外出しない

トルコ国内では市中の感染予防対策の一環として、保健省が定めた上記の14のルールを観光地やホテル・レストラン・公共施設等に掲示し、トルコ国民の衛生に対する意識を高めています。右の写真はエジプシャンバザールの入口に掲げられる14 Kural (14のルール)の様子です。

掲げられる場所により、そのデザインは違いますが、共通の内容の14のルールを採用していますので、現在のトルコの街中を歩くと、この14kuralを頻繁に見かけることとなります。



エジプシャンバザール入口の14 Kural (14のルール)の様子

以上、ご確認下さいます様よろしくお願い申し上げます。

株式会社ニューミレニアム